

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska			
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pieczone owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pieczone owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzoz.dodat.wody.w.osł.niejad 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzoz.dodat.wody.w.osł.niejad 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Marchew z groszkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Marchew z groszkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew z groszkiem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			Kolaça	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziemisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziemisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)
				PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Wartość energetyczna: 2133.03 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 261.51 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 2315.56 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sól: 13.14 g;				Wartość energetyczna: 2263.77 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 296.45 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2446.30 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 1922.55 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 273.87 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2105.48 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2298.82 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2298.82 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 9.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-12-11 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Pudding chia z mussem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2275.46 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 93.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 268.26 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 1928.87 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 241.20 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2580.31 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2216.53 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2538.48 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 354.78 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2184.64 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 315.47 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2728.02 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 107.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 88.33 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska		
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makarony pełnoziarniste świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w gładzrze miodowej + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makarony pełnoziarniste świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w gładzrze miodowej + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makarony świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makarony pełnoziarniste świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makarony pełnoziarniste świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2071.58 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 247.76 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2393.53 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2007.11 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 255.33 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2308.49 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 1984.19 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 260.09 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2338.08 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 299.74 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2219.96 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 49.98 g; Sól: 11.18 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska			
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Szyonowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml							
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB</u>) ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Tzatziki + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB</u>) ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Tzatziki + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Stek wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cebula smażona + 30 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB</u>) ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (<u>RYB</u>) ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Tzatziki + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarellą + 150 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)			
	PN	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ</u>)				Pieczona owsianka jabłkowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW</u>)				Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ</u>)	
			Wartość energetyczna: 2072.77 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 253.86 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2299.16 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 96.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 267.57 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2327.81 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2618.25 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 113.95 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2362.97 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; W tym cukry: 111.29 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2568.79 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 113.69 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2327.81 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 113.74 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Salata strzypiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolejca	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
			PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 98.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 229.13 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2319.89 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 104.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 240.83 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2326.55 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2315.36 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 262.02 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2071.39 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 98.20 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 1978.50 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 255.86 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2356.35 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; W tym cukry: 91.99 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 11.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja + 80 g (<u>MLE.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wierzbowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Filet z indyka pieczony w całości, plaster + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wierzbowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkami konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos paprykowy + 100 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pызdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)		
	Jabłko 1 szt 1 szt				Banan 1szt. 1 szt			
PN	Wartość energetyczna: 1976.90 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 251.35 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2377.93 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 329.08 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2523.87 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 15.81 g;	Wartość energetyczna: 2012.28 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 299.95 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2315.94 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 96.82 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 13.98 g;	Wartość energetyczna: 2348.30 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 114.68 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 12.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g 50 g (<u>MLE.</u>) 80 g 20 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g 50 g (<u>MLE.</u>) 80 g 20 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g 50 g (<u>MLE.</u>) 80 g 20 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g 50 g (<u>MLE.</u>) 80 g 20 g 250 ml
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Prażone jabłka + 100 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Dyńa pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 g 200 g 200 g 100 g 100 g 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 50 g 60 g 100 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 50 g 60 g 100 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 50 g 60 g (<u>JAJ.</u>) 100 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 10g 1 szt 1 szt 60 g 100 g 250 ml
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2145.15 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 45.37 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2074.09 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 232.83 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2244.45 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2360.47 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2209.23 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2273.41 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 284.99 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2336.52 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 45.73 g; Sól: 9.93 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g (<u>RYB.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g (<u>RYB.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraki gotowane + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny marchwiowo-cukiniowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2026.38 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 256.60 g; W tym cukry: 35.72 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2132.33 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2081.93 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 275.74 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2224.29 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2065.78 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 274.08 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2076.34 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 315.40 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2197.97 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sól: 12.05 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-12-18 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Papryka konserwowa 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pastę z groszku zielonego b/ml 50 g Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pastę z groszku zielonego b/ml 50 g Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pastę z groszku zielonego b/ml 50 g Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2081.52 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 261.40 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 13.45 g;	Wartość energetyczna: 1846.97 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 230.01 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2130.02 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 291.14 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 1946.27 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 254.84 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 1999.61 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 1820.78 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 260.32 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2755.55 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 115.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2755.55 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 115.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 11.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-10 do dnia 2024-12-19 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ogórka konserwowego i papryki konserwowej + 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z kurczaka (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2398.91 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2142.25 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 271.97 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2536.33 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2339.42 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2334.15 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2100.65 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 251.98 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2669.87 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 380.84 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 51.29 g; Sól: 12.42 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,